



# 10月学校給食献立予定表



今月の目標

よくかんで  
のこさず  
たべよう

令和 2 年度

川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう	
		しゅしょくのみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	はちみつパン 牛乳	きのこのクリームに オムレツのトマトソース コールスロー	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム オムレツ	はちみつパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター オリーブオイル さとう	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ トマトかん キャベツ	小学生 683 中学生 913	小学生 25.9 中学生 34.6
2	金	ごはん 牛乳	かきたまじる ぎゅうにくのしぐれに キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぎゅうにく かつおぶし	ごはん あぶら でんぶん さとう	にんじん ねぎ ほうれんそう ごぼう キャベツ しょうが	675 839	30.3 37.1
5	月	ごはん 牛乳	ごもくに にくだんごのあまからあんかけ(小②中③) だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ だいす にくだんご	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ だいこん きゅうり	715 995	29.6 40.9
6	火	ホットちゅうかめん 牛乳	しょうゆラーメン(しる) しゅうまい(小②中③) ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく たけのこ コーン ねぎ こまつな きゅうり にんじん もやし	613 774	28.0 35.5
7	水	ごはん 牛乳	みそしる たらのなんばんづけ ひじきのいために	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ たらでんぶんつき とりにく ひじき	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま	キャベツ ねぎ にんじん こんにゃく たまねぎ	623 772	23.8 29.1
8	木	やまがたしょくパン (いちごジャム) 牛乳	むさしのシチュー チキンナゲット(小②中③) ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク チキンナゲット なまクリーム ミックスビーンズ	やまがたしょくパン あぶら いちごジャム さつまいも バター こむぎこ さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	730 944	28.3 36.2
9	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	なまあげとじゃがいものみそに あつやきたまご キャベツとにんじんのごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ あつやきたまご みそ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	にんじん こんにゃく こまつな きゅうり キャベツ	659 853	25.5 32.6
12	月	ごはん 牛乳	みそしる しろみざかなのみそふうみフライ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ みそ しろみざかなのみそふうみフライ	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら	えのきたけ にんじん ねぎ ごぼう きゅうり コーン	600 745	21.7 26.3
13	火	じごなうどん 牛乳	さんさいうどん(しる) たいがくいも(小②中③) ひじきとじゃこのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ひじき ちりめんじゃこ	じごなうどん あぶら さとう さつまいも さんおんとう でんぶん ごま ごまあぶら くるごま	しめじ さんさい ほししいたけ ねぎ にんじん きゅうり こまつな コーン	646 809	23.1 28.1
14	水	ごはん 牛乳	はくさいとにくだんごのスープ フーヨーハイ いためピーフン	ぎゅうにゅう ミートボール フーヨーハイ えび	ごはん あぶら さとう でんぶん ピーフン	にんじん はくさい ねぎ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ もやし	605 750	22.4 26.9
15	木	こどもパンスライス 牛乳	トマトとまめのスープ てりやきハンバーグ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ フランクフルト ミックスビーンズ	こどもパン あぶら さとう でんぶん マカロニ オリーブオイル	にんじん たまねぎ セロリ トマトかん キャベツ しめじ きゅうり キャベツ	697 721	27.6 25.5
16	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	あきやさいカレー えだまめフリッター(小①中②) りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト えだまめフリッター	ごはん あぶら さつまいも くろさとう ココア バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん トマトかん しめじ オニオンソテー りんご すりおろしりんご	698 929	22.1 29.6
19	月	ごはん 牛乳	けんちんじる さばのみそだれかけ こんにゃくのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さば みそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ もやし	641 801	23.1 28.3
20	火	ホットちゅうかめん 牛乳	ごもくあんかけラーメン(しる) はるまき ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると いか はるまき	ホットちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ラーゆ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい もやし こまつな ほししいたけ	655 811	25.7 31.1
21	水	ごはん 牛乳	みそしる ぶたにくのしょうがやき きゅうりのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん じゃがいも さとう ごま あぶら	こまつな ねぎ たまねぎ しょうが にんじん きゅうり	605 749	23.7 28.8
22	木	ソフトフランスパン 牛乳	パンプキンポターージュ とりにくのパンこやき カラフルこぶきいも ひとくちチーズ(中のみ)	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク とりにく チーズ	ソフトフランスパン あぶら こむぎこ バター パンこ マヨネーズ(エッグフリー) じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ コーン にんにく きゅうり にんじん パセリ	660 838	29.0 37.6
23	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	マーボーとうふ いかのスタミナやき もやしのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ いか	ごはん ごまあぶら さとう あぶら でんぶん ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ たら たまねぎ もやし きゅうり	666 862	30.7 39.6
26	月	ごはん 牛乳	ごまみそしる さけのしおやき きりほしだいこんのシャキシャキそぼろ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ さけ ぶたにく	ごはん でんぶん あぶら じゃがいも ごま さとう	ごぼう にんじん ねぎ こまつな たまねぎ コーン きりほしだいこん こまつな	660 816	31.0 37.8
27	火	じごなうどん 牛乳	きのこうどん(しる) ちくわのこうみあげ(小①中②) キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ	じごなうどん あぶら さとう こむぎこ ごま	しめじ ほししいたけ ねぎ こまつな パセリ キャベツ にんじん きゅうり	681 848	24.8 30.3
28	水	ごはん 牛乳	みぞれじる ごまつくね(小②中③) ごぼうのピリからいため	ぎゅうにゅう とりにく とうふ しろごまつくね	ごはん あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	にんじん ねぎ えのきたけ だいこん ごぼう こんにゃく	641 823	23.3 29.6
29	木	ツイストパン 牛乳	やさいのスープに インディアンパグティ みかんとりんごのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	ツイストパン あぶら さとう スパゲティ じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリ トマトかん キャベツ しめじ にんにく みかんかん りんごかん	676 859	24.4 30.2
30	金	ちゃめし 牛乳 (中250cc)	にこみおでん とりのからあげ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ちくわ とびうおボール こんぶ かいそうミックス	ちゃめし あぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも	にんじん だいこん こんにゃく しょうが にんにく きゅうり もやし	648 843	27.2 34.7
22回		※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか？			※ <b>赤字</b> の食品は、川島町産の 食材を使っています。		今月の平均栄養摂取量	
							658	26.0
							832	32.3
							学校給食摂取基準	
							650	21~33
							830	27~42



残さず食べられたよ!

★給食の写真をホームページに掲載しています。 ホームページアドレス <https://www.town.kawajima.saitama.jp/>

